

NUTRICION

RECETA SALUDABLE CON CARBOHIDRATOS: POLENTA

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz (polenta)
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de ajo, picado
- 1 tomate grande picado
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 cda de aceite
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de queso rallado.
- Orégano fresco picado, albahaca o perejil a gusto

Preparación

- Hervir en una olla agua y leche con sal.
- Verter en forma de lluvia la polenta y revolver.
- Cuando esté casi cocida incorporar el huevo y mezclar completamente hasta su total cocción. Se puede agregar calabaza o brócoli o acelga cocidos y hechos puré para que queden integrados a la polenta.
- Retirar del fuego.
- Aparte saltear en una sartén de teflón con spray vegetal el tomate con la cebolla y condimentar.
- Servir la polenta con la salsa, espolvorear el queso rallado.



Lic. Paola Simionati

